

# Spigola alla Vernaccia

## Ricetta Sarda

a cura di Paolo Pintus

### INGREDIENTI per 1 persona

- 150 gr di spigola (branzino)
- 15 gr di olive verdi snocciolate
- ½ spicchio di aglio
- 5 gr di prezzemolo
- 1 foglia di alloro
- 75 ml di Vernaccia di Oristano
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)
- 1 gr di sale (massimo)
- Pepe q.b.



### CURIOSITÀ

La Vernaccia di Oristano, il cui nome deriva dal latino "Vernacula", ha origini molto antiche tanto da ipotizzare la spontaneità della *Vitis Vinifera*.

Come tutte le viti europee, alla fine del XIX secolo anche i vitigni della Vernaccia di Oristano vennero distrutti dalla fillossera, che fu debellata con l'innesto su barbatelle di vite americana.

Nel dopoguerra ci fu una forte ripresa della produzione e molti produttori si riunirono in cooperativa, ottenendo il disciplinare di produzione della Vernaccia di Oristano DOC.



### VINO CONSIGLIATO

Vermentino di Gallura DOC - G oppure Vermentino di Sardegna DOC

## PREPARAZIONE

Pulire e desquamare e sventrare accuratamente la spigola fresca di mare, non di allevamento.

Riempire il ventre del pesce con aglio e prezzemolo, alloro, sale, pepe.

Infarinare la spigola, sistemare su una teglia (o una pirofila da forno) con un filo d'olio già caldo e passare in forno a 180 gradi: dopo aver raggiunto la doratura da ambo i lati girandola una sola volta, aggiungere ½ bicchiere di Vernaccia e 8/10 olive snocciolate e cuocere per circa 15 minuti.

Qualche minuto prima della fine della cottura, nel caso (probabile) che la Vernaccia sia evaporata, bagnare con altra Vernaccia. Trasferire su un piatto da portata e servire caldo.

### CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

**CALORIE: 238**

<b>Proteine</b>	g 25	<b>Colesterolo</b>	mg 72	<b>Fibra</b>	g 0,99
<b>Lipidi</b>	g 14	<b>Ac. grassi saturi</b>	g 2,38	<b>Sodio</b>	mg 720
<b>Glucidi</b>	g 1,52	<b>Ac. grassi monoinsaturi</b>	g 8,83		
		<b>Ac. grassi polinsaturi</b>	g 1,64		